UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

2019-2020: Danza del vientre

La danza oriental o danza del vientre es una práctica con origen incierto donde algunos expertos señalan su nacimiento en el Egipto faraónico. Su práctica aporta muchísimos beneficios físicos y psicológicos.

Aprenderemos pasos que concluyen en divertidas coreografías que nos transportan a tierras de oriente. Al aplicar los pasos en una secuencia y coreografía, activamos y desarrollamos la memoria, prevenimos el envejecimiento cerebral, aumentamos la autoestima y disminuímos la ansiedad.
Además a nivel físico podemos apreciar en pocas clases los beneficios. Cuando bailamos activamos en muchos movimientos el transverso abdominal o core. El core es el centro de gravedad y de energía. Al trabajar el transverso vamos a disfrutar de muchos beneficios como la mejora postural, reforzar el suelo pélvico, recuperación del post parto y alivio del dolor de espalda.

Bailando movemos prácticamente todas las partes del cuerpo y al bailar descalzas, activamos la circulación. Otros beneficios son la prevención de la osteoporosis, beneficios en el embarazo y tonificación de la musculatura para las futuras madres.

Instalación y edad de participación

Instalación

Sala multiusos. Pabellón nº1 del Campus Universitario de Fuentenueva.

Edad de participación

- Mayores de 18 años.
- Es una actividad que se puede practicar y se aconseja durante el embarazo, siempre con el permiso del facultativo.

Copyright© 2024 Universidad de Granada

Periodos de impartición, inscripción, horario, plazas y precios

Periodos de impartición

PERIODOS	FECHAS
PRIMERO	Del 07 de octubre 2019 al 14 de enero de 2020. (Del 21 de diciembre 2019 al 7 de enero de 2020, ambos inclusive, no se impartirán clases, ni el 7 de diciembre de 2019).
SEGUNDO	Del 10 de febrero al 07 de mayo de 2020. (No se impartirán clases del 06 al 12 de abril de 2020, Semana Santa, ni 1, 2 y 3 de mayo 2020).

Periodos de inscripción

Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.

PERIODOS	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 19 de septiembre al 22 de octubre de 2019.	Del 25 de septiembre al 22 de octubre de 2019.
SEGUNDO	Renovación: Del 9 al 15 de enero 2020. Nuevas: Del 16 de enero al 18 de febrero de 2020	Renovación: Del 9 al 15 de enero 2020. Nuevas: Del 23 de enero al 18 de febrero de 2020.

Horario y plazas

La duración de las clases será de 1 hora y 30 minutos, un día a la semana.

- Día: Lunes.
    - Horario: 17:30 - 19:00.
    - Plazas: Mínimo 8 y máximo 20.
- Día: Miércoles.
    - Horario: 17:30 - 19:00.

Copyright© 2024 Universidad de Granada

    - Plazas: Mínimo 8 y máximo 20.

Precio por periodo

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 53,00 €.
    - Alumnos UGR con alta deportiva: 47,70 €.
    - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 2º periodo, siempre y cuando acredite tal condición en el momento de formalizar la inscripción al curso): 42,40 €.
- Miembros no pertenecientes a la comunidad universitaria: 63,60 €.
- Muy Importante: Si después de matricularse en cualquier actividad, no pudiera realizarla, deberá enviarnos un correo a deportes@ugr.es, solicitando la baja, para poder adjudicar dicha plaza a otro solicitante.

Recomendación

Se recomienda a todos los participantes, la conveniencia de pasar por un reconocimiento médico en caso de padecer algún tipo de dolencia, alergia o enfermedad.

Créditos E.C.T.S.

- Para el presente curso académico esta actividad tiene reconocimiento de créditos E.C.T.S. por periodo.
- Para mas información visitar el siguiente enlace: Reconocimiento de créditos E.C.T.S. por la participación en actividades dirigidas organizadas por el C.A.D.

Copyright© 2024 Universidad de Granada